

◆11月8日は「いい歯の日」◆

ハチマルニイマル  
「8020いい歯達成者表彰」を行いました

鏡野町では、健康づくりや介護予防に向け、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!」という活動をすすめています。その活動の1つに『8020いい歯達成者表彰』を行っています。

今年度受賞されたのは以下22名の方々と、各敬老祝賀会の会場において、代表の方に町長より表彰状と記念品をお渡しさせていただきました。



大長 厚子 (大)

富地域

小水 美知江 (上齋原)  
藤島 保子 (上齋原)  
藤木 時枝 (上齋原)

上齋原地域

石原 藤恵 (奥津川西)  
山中 允 (羽出西谷)  
美若 幸子 (羽出)

奥津地域

井上 博三 (下原)  
井上 雅子 (下原)  
武川 秀男 (真経)

春木 陽子 (沖)  
後藤 富海子 (香々美)  
定久 正義 (塚谷)

松本 忠雄 (下森原)  
山本 眞孝 (小座)  
内海 澄子 (土居)

岸本 浩子 (吉原)  
原田 幸子 (吉原)  
藤田 計子 (布原)

鏡野地域

森永 保子 (古川)

(順不同)

歯や口の衰え『オーラルフレイル』に要注意!

高齢者の筋力や心身の活動が低下している状態を「フレイル(虚弱)」と言い、その中でも、まず最初にお口の機能低下がよくみられます(『オーラルフレイル』)。

※食欲低下、低栄養、代謝量の低下、筋力の衰えなどみられ、  
要介護状態になる危険性が高くなります!



チェック  
してみましょう!!

- ① 噛めない食べ物が増えていませんか?
- ② 食事中に食べこぼすことはありませんか?
- ③ 飲み込むときに、むせることはありませんか?
- ④ 話をするときに、はっきり話せないことはありませんか?

